



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIENTEN MIESTEN KOKEMUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ *TESOMAN MIÄHET* - HANKKEESTA

Sanni Kuusisto

Konsta Koskinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoidaja

KUUSISTO SANNI & KOSKINEN KONSTA:

Työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia ja näkemyksiä *Tesoman Miähet* -hankkeesta

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 11 sivua
Marraskuu 2017

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miksi *Tesoman Miähet* -hankkeeseen osallistuneet miehet ovat lähteneen mukaan hankkeeseen ja miten hankkeeseen osallistuneet miehet ovat kokeneet osallistumisensa vaikuttaneen sosiaaliseen osallisuuteensa, työ – ja toimintakykyynsä sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä. Opinnäytetyö tehtiin laadullista menetelmää käyttäen ja aineisto kerättiin 5 hankkeeseen osallistuneen miehen teemahaastatteluista. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä *Tesoman Miähet* – hankkeen kanssa. Sen tavoitteena on kartoittaa ja edistää työelämän ulkopuolella olevien miesten työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista osallisuutta. Hankkeen osatoteuttajina toimivat Setlementti Tampere ry ja Tampereen kaupunki. Hankkeella pyritään myös yhdessä osallistuvien miesten kanssa rakentamaan työttömien tarpeista lähteviä matalan kynnyksen palvelumalleja ja toimintamuotoja. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Mikä on saanut miehet osallistumaan hankkeeseen, miten hanke on vaikuttanut miesten kokemukseen sosiaalisesta osallisuudesta sekä työ - ja toimintakyvystä sekä miten hanke on vaikuttanut koettuun psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin?

Hankkeeseen osallistuneiden miesten käsityksen mukaan hanke on hyödyttänyt heitä niin fyysisen kuin psyykkisen terveyden kannalta. Kaikki haastateltavat kuvasivat hankkeeseen osallistumista miellyttäväksi, piristäväksi ja arkea elähdyttäväksi sekä parantavaksi. Hanke on antanut sisältöä päiviin, vienyt ajatuksia muualle ikävistä asioista, parantanut kuntoa, tuonut itseluottamusta ja uusia ystäviä sekä ylläpitänyt olemassa olevaa toimintakykyä.

Työttömyyden tiedetään olevan yhteydessä monenlaisiin vajeisiin yksilön hyvinvoinnissa, kuten taloudellisen toimeentulon ongelmiin, heikkoon terveyteen ja työkykyyn, yksinäisyyteen ja heikkoon elämänlaatuun. Työttömyys vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja hyvinvointiin, mutta toisaalta heikko terveys tai työkyky voi vaikeuttaa työllistymistä tai johtaa työn menettämiseen. Työttömyyden pitkittyessä hyvinvoinnin vajeet saattavat kasautua. Tämä lisää yksilön riskiä syrjäytyä työmarkkinoilta ja yhteiskunnasta. Työttömyyden vähentäminen on keskeinen yhteiskunnallinen tavoite paitsi työttömyyden aiheuttamien taloudellisten menetysten, myös väestöryhmien välisten sosioekonomisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisen näkökulmasta.

Asiasanat: työttömyys, hyvinvointi, toimintakyky, mielenterveys ja sosiaalinen osallisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Nursing Degree Programme
Nurse

SANNI KUUSISTO & KONSTA KOSKINEN:

Experience and View of Men outside Employment in *Tesoman Miähet* -Project
Bachelor's thesis 53 pages, appendices 11 pages
November 2017

The purpose of this thesis was to collect information on *Tesoman Miähet* –project and the effects it has had on its participants. The goal was to determine why men participated in the project and their experience into social inclusion, at work, improved functional abilities, physical and psychological health. The theoretical section explores welfare, work and functional ability, mental health and social inclusion and how unemployment effects on them.

This study was carried out as a project using a qualitative methodology and the data were collected from 5 interviews with the participants. The data were analyzed using inductive content analysis.

The majority of participants believed that the project has had positive effects on both their physical and psychological health. All of the interviewees described the participation of the project as pleasant, stimulating and rewarding. The project has given content to the days, taken thoughts away from the unpleasant issues, improved fitness, brought self-confidence and new friends, and maintained the existing capability.

The findings indicate that men, who participated in *Tesoman Miähet* – project believe it is useful and even necessary for their health in its entirety. Furthermore, preventive measures should be adopted to reduce all types of disadvantages that often follow long-term unemployment.

Key words: unemployment, welfare, work and functional ability, mental health and social inclusion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1	Hyvinvointi ja työttömyyden vaikutus hyvinvointiin	8
3.2	Toimintakyky ja työttömyyden vaikutus toimintakykyyn	10
3.3	Mielenterveys ja työttömyyden vaikutus mielenterveyteen	11
3.4	Sosiaalinen osallisuus ja työttömyyden vaikutus sosiaaliseen osallisuuteen 13	
3.5	Tesoman miähet -hanke	16
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	17
4.1	Laadullinen tutkimus	17
4.2	Teemahaastattelu	18
4.3	Sisällön analyysi	20
5	TULOKSET	22
5.1	Hankkeesta kuuleminen ja hankkeeseen osallistumisen syyt	22
5.2	Kokemus sosiaalisesta osallisuudesta, työ – ja toimintakyvystä	23
5.3	Kokemus psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä.....	28
6	POHDINTA.....	30
6.1	Tulosten tarkastelu	30
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	31
6.3	Opinnäytetyöprosessin arviointia	33
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	41
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	41
	Liite 2. Tietoinen suostumus -lomake	43
	Liite 3. Analyysitaulukko	45

1 JOHDANTO

Yhteiskuntamme talous perustuu ihmisten työstä saatavalle lisäarvolle, jolla mahdollistetaan ihmisten elämien rakennuspalikoita perusturvasta perheenmuodostamiseen. Koska työ on valtava osa normien mukaista elämää yhteiskuntajärjestyksessämme, voi työelämän ulkopuolelle oleva kokea jäävänsä yhteiskunnan ulkopuoliseksi, millä voi olla lukuisia terveyshaittoja sekä fyysiseen, sosiaaliseen että psyykkiseen terveyteen. (THL 2016.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa palkkatyö on yksi merkittävimmistä yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista. Työttömyyden tiedetään olevan yhteydessä monenlaisiin vajeisiin yksilön hyvinvoinnissa, kuten taloudellisen toimeentulon ongelmiin, heikkoon terveyteen ja työkykyyn, yksinäisyyteen ja heikkoon elämänlaatuun. Syy- ja seuraussuhteet eivät kuitenkaan ole yksiselitteisiä. Työttömyys vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja hyvinvointiin, mutta toisaalta heikko terveys tai työkyky voi vaikeuttaa työllistymistä tai johtaa työn menettämiseen. Työttömyyden pitkittyessä hyvinvoinnin vajeet saattavat kasautua. Tämä lisää yksilön riskiä syrjäytyä työmarkkinoilta ja yhteiskunnasta. Työttömyyden vähentäminen on keskeinen yhteiskunnallinen tavoite paitsi työttömyyden aiheuttamien taloudellisten menetysten, myös väestöryhmien välisten sosioekonomisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisen näkökulmasta. (THL 2016.)

Erityisesti miesten kasvava työttömyys ja pitkäaikaistyöttömyys ovat Suomessa huomiioon otettavia ilmiöitä, joiden vaikutukset yhteiskunnalle ja yksilölle ovat huomattavia. Kesällä 2017 pitkäaikaistyöttömiä miehiä oli Suomessa yli 60 000. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.) Pitkäaikaisen työttömyyden tiedetään aiheuttavan muun muassa stressaantuneisuutta, masentuneisuutta, ahdistusta, fyysistä oireilua ja pahimmillaan jopa mielen-terveys – ja päihdeongelmia. Stereotyyppinen näkemys siitä, että mies on työntekijä ja elättäjä, luo miehille paineita selviytyä työmarkkinoilla. Jos mies on työtön, ajatellaan helposti että hänessä on jotain vialla. (Ollikainen 2006, 429 - 432). Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata, miten hankkeeseen osallistuminen on vaikuttanut miesten kokemukseen sosiaalisesta osallisuudesta ja työ - ja toimintakyvystä sekä heidän kokemaansa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa.

Opinnäytetyössä haastateltiin työelämän ulkopuolella olevia miehiä heidän kokemuksistaan ja näkemyksistään *Tesoman Miähet* -hankkeeseen osallistumisesta sekä hankkeeseen osallistumisen vaikutuksista heidän kokemuksiinsa. Tarkoituksena oli saada tietoa miesten kokemuksista hankkeeseen osallistumisesta ja sen vaikutuksista koettuun työkykyyn, sosiaaliseen osallisuuteen ja mielenterveyteen. Opinnäytetyö tuloksineen annetaan vapaasti hankkeen käyttöön. Tavoitteenamme oli saada tietoa siitä, millainen vaikutus tämän kaltaisilla hankkeilla näihin kolmeen osa-alueeseen on. Henkilökohtaisesti olimme kiinnostuneita aiheesta koska halusimme saada tietoa tämän kaltaisten hankkeiden hyödyistä mielenterveydelle, sekä näkökulmaa työelämän ulkopuolella olemisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten *Tesoman Miähet* -hankkeeseen osallistuneet miehet ovat kokeneet osallistumisensa vaikuttaneen sosiaaliseen osallisuuteensa, työ - ja toimintakykyynsä sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiinsa.

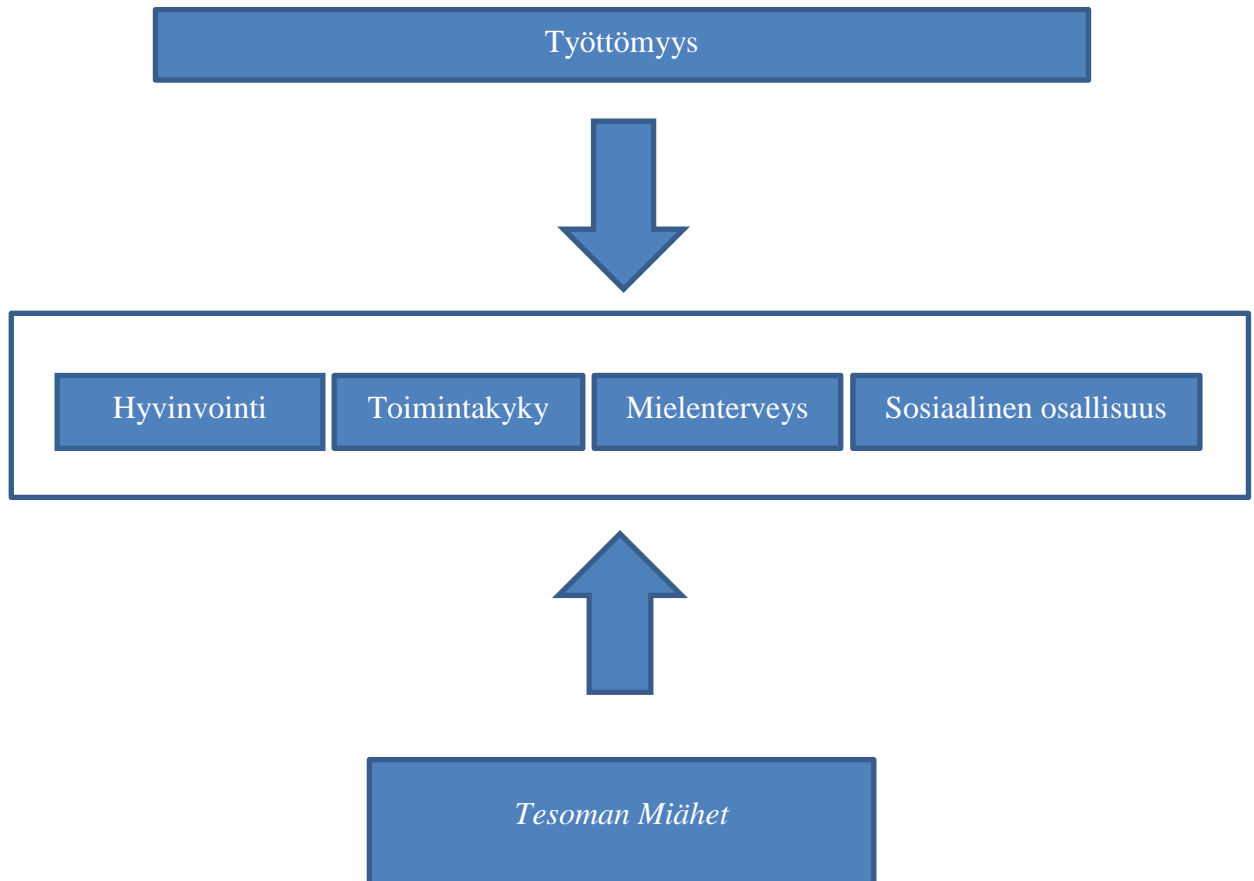
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mikä on saanut miehet osallistumaan hankkeeseen?
2. Miten hanke on vaikuttanut miesten kokemukseen sosiaalisesta osallisuudesta sekä työ - ja toimintakyvystä?
3. Miten hanke on vaikuttanut koettuun psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa *Tesoman Miähet* -hankkeelle asiakaslähtöistä tietoa työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksista liittyen sosiaaliseen osallisuuteen, työ- ja toimintakykyyn ja hyvinvointiin, sekä lisätä ymmärrystä työttömyyden vaikutuksista niihin, erityisesti miesnäkökulmasta.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat työttömyys, hyvinvointi, toimintakyky, mielenterveys ja sosiaalinen osallisuus.



KUVIO 1: Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

3.1 Hyvinvointi ja työttömyyden vaikutus hyvinvointiin

Hyvinvointi-käsitteellä viitataan yleisimmin sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. elinolot, kuten asuinolot ja ympäristö, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, kuten työllisyys ja työolot, sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhä useammin koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet,

omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Väestöryhmien väliset erot kaikilla edellä mainituilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla ovat suuret. Sosioekonomisilla tekijöillä, kuten aineellisilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla (tulot, omaisuus, asumistaso) ja niiden hankkimisen edellytyksillä (koulutus, ammatti ja asema työelämässä) on johdonmukainen ja selvä yhteys hyvinvointiin, terveyteen ja niiden määrittäjiin. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 67 - 90)

Hyvinvoinnin tarkka määrittelemine on vaikeaa: Vaarama, Moisio ja Karvonen (2010, 55 - 68) toteavat, että hyvinvointia määriteltäessä tulee ottaa huomioon useita yksilöllisiä tekijöitä. Hyvinvointia tarkastellaan kolmella osa-alueella: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Yleisesti ajatellaan, että koulutuksella ja tulotasolla on vaikutusta sairastamiseen ja koettuun terveyteen. Materiaalinen hyvinvointi linkittyy tulotasoon ja mahdollistaa kuluttamisen ja yleisen elintason säätelyn. Koettuun hyvinvointiin liittyy myös yksilön odotukset omasta elämästään. Ihmiset vertaavat yleensä omaa hyvinvointiaan yhteisönsä muiden jäsenten hyvinvointiin ja yksilölliset tekijät korostuvat, kun tietty perustaso aineellisessa hyvinvoinnissa saavutetaan. (Vaarama ym. 2010, 11–14.).

Timo Kauppinen, Peppi Saikku ja Riitta-Liisa Kokko (2010) kirjoittavat, että työttömien kokema heikentynyt hyvinvointi liittyy taloudelliseen tilanteeseen, terveyteen ja terveyspalvelujen käyttöön. Rauno Pietiläisen tutkimuksen (2005) mukaan suurena elämänmuutoksena koettuna työttömyys voi aiheuttaa masennusta. Mikäli työtön ei onnistu saamaan työtä aktiivisesta työnhauasta huolimatta, työllistymisodotukset voivat heikentyä. (Pietiläinen 2005, 94, 101 – 102, 104.) Tutkimusten mukaan työttömyys vaikuttaa onnellisuuteen pääosin tulotason laskun takia. Koska yhteiskunnassa on totuttu korkeaan työttömyyteen, työttömyys ei kuitenkaan aiheuta negatiivista leimaa. Huomattavasti merkittävämpää on se, kuinka onnellinen ihminen on ollut ennen työttömyyttä; jo valmiiksi onnettomat kokevat työttömyyden heikentävän onnellisuutta. (Böckerman & Ilmakunnas 2005, 81–82.)

Työttömien terveyden on todettu olevan heikompi kuin työssä käyvien. Hyvinvoinnin on yhtä lailla koettu laskevan työttömyyden aikana. Yleisimpiä syitä työttömyyteen ovat sairaudesta tai toistuvasta työkyvyttömyydestä johtuva irtisanominen, vaikeus löytää työtä alentuneen työkyvyn takia sekä alhainen pätevyystaso. (Böckerman & Ilmakunnas 2009, 134) Työttömillä todetaan muita useammin heikentynyttä psyykkistä terveyttä,

lisääntynyttä stressiä, ahdistuneisuutta, psykosomaattisia oireita sekä hyvinvoinnin ja itsetunnon laskua. (Böckerman & Ilmakunnas 2009, 57.) Myös kuolleisuusero työttömien ja työllisten välillä on huomattava, jolloin puhutaan usein terveyskuilusta työllisen ja työttömän työvoiman välillä. (Pensola ym. 2004.)

Mielenterveysongelmat ja työttömyys ovat usein kuin oravanpyörä: ne pitkittävät toisiaan ja vaikuttavat toisiinsa negatiivisesti. Työttömillä todetaan enemmän merkittäviä masennuksen oireita kuin työssä käyvillä. Mielenterveysongelmat saattavat johtaa työttömyyteen mutta työttömyys ei automaattisesti aiheuta mielenterveysongelmia. (Pensola ym. 2004.)

3.2 Toimintakyky ja työttömyyden vaikutus toimintakykyyn

”Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselle merkityksellisistä jokapäiväisistä toiminnoista, kuten työstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista, sekä itsestä ja toisista huolehtimisesta omassa elinympäristössään. Ihmisen toimintakyky riippuu myös ympäristön vaikutuksista, niin negatiivisista kuin positiivisistakin. Toimintakykyä ja selviytymistä voidaan tukea muiden ihmisten ja erilaisten palveluiden avulla, sekä asuin- ja elinympäristön muutoksilla.” (THL 2016.)

Toimintakyky on ihmisen hyvinvoinnin arvioimisessa yksi keskeisimmistä osista. Hyvä fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky auttaa ihmistä voimaan paremmin arjessa ja yhteiskunnassa. Hyvällä toimintakyvyllä ihminen jaksaa työssä, vapaa-ajalla ja sosiaalisissa tilanteissa kohdata itsensä, muut ja kyseisen tilanteen kokonaisvaltaisemmin sekä selkeämmin. Yhteiskunnan tärkeisiin tavoitteisiin nähden toimintakyvyllä on selkeä kytkös. (Autti-Rämö ym. 2016, 206.) Hyvää toimintakykyä lisää ihmisen kokonaisvaltainen itsensä huomioiminen ja eri osa-alueiden huoltaminen. Puutteellista tai heikkoa toimintakykyä voidaan parantaa ja kehittää erilaisten kuntoutusten, menetelmien tai laitteiden avulla (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2016, 14). On tärkeää, että toimintakuntoa voidaan ylläpitää ja kehittää kullakin osa-alueella. (THL 2016.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme toimintakyvyllä kykyä aktiiviseen toimimiseen, työssä jaksamista, kykyä palata työelämään ja yleistä hyvinvointia.

Toimintakyky ja työ ovat läheisessä ja vuorovaikutuksellisessa suhteessa toisiinsa. Työelämässä hyvä suoriutuminen edellyttää työntekijältä riittävää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Gould 2006, 135). Yleisesti voidaan sanoa, että työ lisää, ylläpitää ja kohentaa ihmisen toimintakykyä. Työssä on monta aspektia jotka kehittävät toimintakykyä, niin fyysisestä, psyykkisestä, kognitiivisesta kuin sosiaalisesta näkökulmasta. Työkyky tarkoittaa toimintakykyä suhteessa työn vaatimuksiin ja kykyä selvittää tehtävistä perustasolla, joita kyseinen työnkuva vaatii. (Autti-Rämö ym. 2016, 216.)

Työttömyys, köyhyys ja puutteellinen koulutus ovat työkykyä rajoittavia tekijöitä. Tähän vaikuttaa vielä muun muassa työttömyyden kesto ja toistuvuus, jotka heikentävät työkykyä. Mitä pidempään ollaan pois työelämästä, sitä isompi on ero työkyvyn laadussa. Siksi työllisyys ja taloudellisen tilanteen vakaus vaikuttavat positiivisesti työkykyyn. (Gould 2006, 223–224.) Työttömyys vaikuttaa haitallisesti toimintakykyyn, esimerkiksi työttömyyden jatkuessa pitkään, kyky palata työelämään vaikeutuu huomattavasti ja yleinen hyvinvointi heikkenee. Työelämän ulkopuolella olevilla on enemmän psykofysiologisia sekä psyykkisiä oireita, jotka vaikuttavat negatiivisesti toimintakykyyn. Tutkimuksissa on todettu, että ihmisen työllistyessä psyykinen ja fyysinen toimintakyky kohenevat. (Heponiemi 2008, 36 - 42.)

3.3 Mielenterveys ja työttömyyden vaikutus mielenterveyteen

Mielenterveys on käsite, jonka määrittelytapoja on monia. Yleisesti mielenterveys on psykologisen hyvinvoinnin taso tai mielenterveyden häiriön puuttumista. Maailman terveysjärjestön mukaan mielenterveys on puolestaan "psyykkistä terveyttä eli kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavarojaan sekä emotionaalista terveyttä eli kykyä tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja". Tässä opinnäytetyössä käytämme WHO:n 2013 määritelmää: "Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan." (Suomen mielenterveysseura 2017.)

Töiden loppuminen muuttaa merkittävästi toimeentuloa ja elämänsisältöä. Joillakin se vaikuttaa myös itsetuntoon, elämänarvoihin ja terveyteen. Kun ihminen saa tietää

joutuvansa työttömäksi, päällimmäiset tunteet ovat usein huonommuuden, epäonnistumisen, epäuskon, häpeän, tyrmistyksen, ahdistuksen ja turvattomuuden tunteita. Työtä arvostetaan suomalaisessa yhteiskunnassa korkealle. Se on tärkeää myös käytännön toimeentulon ja muun elämänsisällön kannalta. Työttömyys voi vähentää kokemusta siitä, miten paljon pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. Työttömyys voi vaikuttaa myös oman arvon tuntoon muiden ihmisten silmissä. (Lönngqvist 2011, 127.)

Jos jää työelämän ulkopuolelle, pettymys voi olla suuri ja ihmistä mietityttää se, mitä hän mahdollisesti teki väärin. Ikävätkin tunteet kannattaa kuitenkin kohdata tosiasiaina, tiedostaa ne täysin tavallisiksi ilmiöiksi eikä yrittää työntää niitä pois. Kun työttömyyden uhka on tiedostettu pidemmän aikaa, esimerkiksi yt-neuvotteluiden takia, lopputulokseen voi liittyä myös helpotusta, iloa ja odotusta. Työttömyyden vaikutus ihmiseen riippuu siitä, millainen osa työllä on yksilön elämässä ollut. Joillakin yksilöillä usko itseän ja omiin taitoihin ei ole niin sidonnainen työhön, jota tekee. Toisia työttömyys lamauttaa täydellisesti. (Järvinen & Jahnukainen 2001, 58)

Mitä enemmän itseään arvostaa työn kautta, sitä voimakkaammin sen menettäminen vaikuttaa itsetuntoon ja omakuvaan. Omia arvoja ja näkökulmia on työttömyyden kohdalle sattuessa mahdollisesti pakko miettiä uudestaan. Vaikka työttömyydestä uskalletaan jo puhua Suomessa avoimemmin kuin ennen, osa työttömistä häpeää tilannettaan edelleen merkittävästi. Työttömyyden koetaan antavan leiman, josta ihminen ei tunnista itseään. Työttömiksi joutuneiden tunnekirjoa helpottaa usein, jos tunnustettaisiin, että kaikki työttömät eivät ole samanlaisia vaan yhdistävässä määritelmässään yksilöitä ja työttömäksi eri syistä joutuneita. Työttömyydestä johtuvaa ahdistusta voi lievittää ajattelemalla työelämää yhtenä elämän vaiheena, johon kuuluu erilaisia tilanteita ja osia. Työttömyys ei automaattisesti tarkoita, että työttömän jokainen päivä on ankea. Sekä työelämässä että työelämän ulkopuolella elämään sisältyy parempia ja huonompia päiviä. Oleellista on, miten itse suhtautuu tulevaisuuteen. (Hult 2014, 101)

Pitkäaikaisesta työttömyydestä puhutaan, kun työttömyys kestää yli vuoden. Se, tottuuko työttömyyteen, on useimmiten näkökulmakysymys. Tarkoittaako tottuminen sitä, että elää sen kanssa, ei anna sen määrittää itseään ja hakee elämään muunlaista sisältöä – vai sitä, ettei enää yritä työllistyä? Jokainen tekee omat valintansa, mutta tutkimusten mukaan harva työttömäksi jäänyt ei enää haluaisi palata työelämään. On luonnollista, että pitkään jatkuessaan työttömyys ja työnhaku lannistavat. Etenkin ikääntyneille voi olla vierasta se

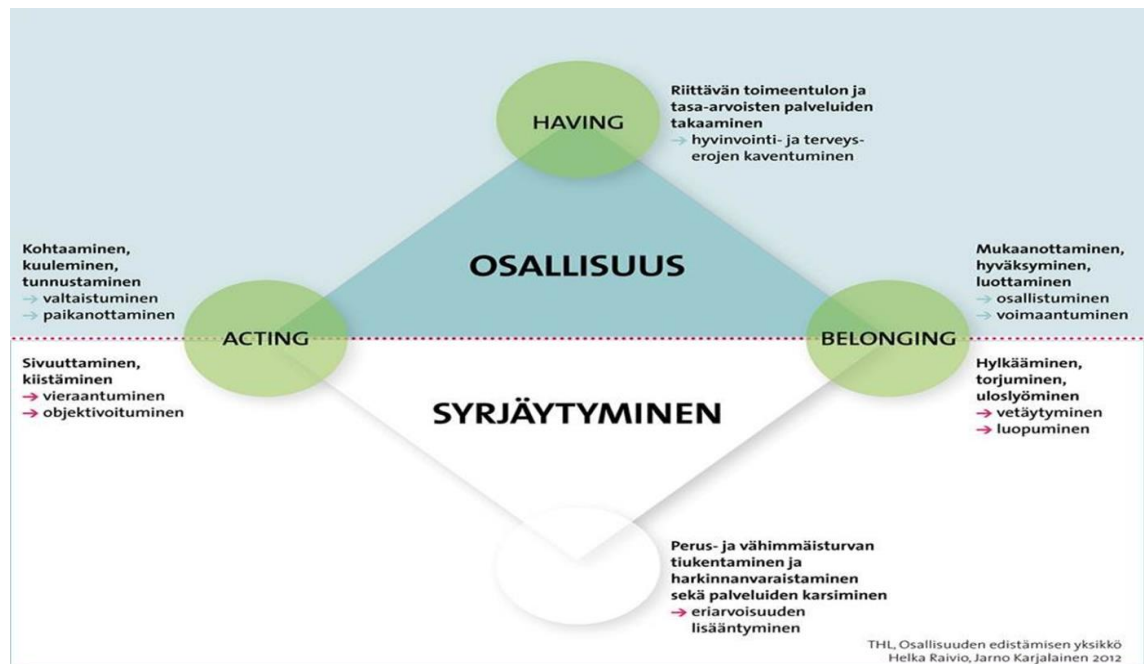
tapa, jolla työtä nykyään haetaan: haku tapahtuu usein sähköisesti, itsestään kuvataan haastatteluvideoita web-kameralla ja sosiaalista mediaa käytetään ahkerasti. Tämän kaiken tekeminen tarkoittaa usein sitä, että työn hakeminen itsessään käy työstä ja voi viedä paljon aikaa joka päivä. Tulokseton työnhaku turhauttaa, tekee avuttomaksi ja toivottoman oloiseksi. Esimerkiksi masentuneet eivät välttämättä edes jaksa hakea töitä ja pysyä aktiivisena, jolloin työttömyysaika jälleen pitenee. (Ahola ym. 2010, 215 - 222.)

Työttömät ovat tutkitusti keskimäärin huonommin voivia ja sairaampia kuin työssäkäyvät (THL 2016). Terveysvaikutuksia pahentavat toistuvat työttömyysjaksot, yli vuoden kestänyt työttömyys, korkea ikä, häpeän kokemus, päihteiden liikkakäyttö, mielenterveysongelmat sekä taloudelliset vaikeudet, jotka yltyvät ajan kuluessa usein niin pahoiksi, että esimerkiksi lainan maksaminen on mahdotonta. Huomioitava on myös se tapa, jolla asioita esitetään yhteiskunnallisessa keskustelussa: usein masentavasti ja leimaavasti. THL:n pitkissä tutkimuksissa näkyy, että yksilölliset ominaisuudet, kuten hyvä itsetunto, hyvät selviytymiskeinot ja vahva sosiaalinen tuki, lieventävät työttömyyden terveysvaikutuksia. On myös tutkittu, että jos ihminen työllistyy kohtuullisen ajan sisällä uudelleen, mielenterveys ja henkinen hyvinvointikin palautuvat suhteellisen nopeasti takaisin työn menetyksestä edeltävälle tasolle. (Ala-Kauhaluoma, Keskitalo, Lindqvist & Parpo 2004, 45 - 60, 33 - 97)

3.4 Sosiaalinen osallisuus ja työttömyyden vaikutus sosiaaliseen osallisuuteen

Sosiaalinen osallisuus tarkoittaa ihmisen kokemusta kokonaisuuden merkityksellisenä osana olemisesta. Osallisuuteen kuuluu kokemus yhteyksistä sekä omiin, että yhteisiin voimavaroihin. Näitä voimavaroja ovat luottamus, keskinäinen kunnioitus, toimeentulo, palvelujen saaminen, tiedon saaminen, taitojen ylläpito, aktiviteettien järjestyminen ja yhteiset merkitykset. (THL 2017.) Sosiaalinen osallisuus on laaja käsite, jonka alle mahtuu monia erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja, mutta opinnäytetyössämme tarkoitamme sosiaalisella osallisuudella yksilön tunneperäistä kokemusta kuulumisestaan johonkin yhteisöön tai yhteisöihin. Yleisesti ottaen sosiaalista osallisuutta pidetään syrjäytymisen vastakohtana. (Leemann ym. 2015, 1.) Tesoman Miähet-hankkeessa sosiaalisen osallisuuden viitekehykseksi on valittu Erik Allardin esittelemä sosiologian osallisuus-viitekehys. Tähän viitekehykseen kuuluu kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta, having, loving, being. Näihin kolmeen ulottuvuuteen kuuluvat riittävä toimeentulo ja

hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus, sekä yhteisöihin kuuluminen. Työelämän ulkopuolelle jääminen vaikuttaakin näihin osa-alueisiin merkittävästi toimeentulon vähentyessä ja yhteenkuuluvuuden sekä sosiaalisen verkoston katoamisena työyhteisön ulkopuolelle jäädessä. (Salokoski & Savolainen 2017, 297) Kuviossa 2 esitetään osallisuuden ja syrjäytymisen erottavia tekijöitä, joiden avulla voidaan vahvistaa sosiaalista osallisuutta.



Kuvio 2: Osallisuuden vahvistaminen syrjäytymisen ehkäisyssä Raivion ja Karjalaisen (2012) mukaan.

Työttömyys ja syrjäytyminen kulkevat usein käsi kädessä, koska työttömyyden pitkittyminen vaikuttaa luonnollisesti toimeentuloon laskevasti. Työ tuo mukanaan myös sosiaalisia suhteita ja määrittelee sosiaalista asemaa yhteiskunnassa. Työskentelyn kautta yksilö tulee ulkopuolistenkin silmissä osaksi yhteiskuntaa, ja sen vuoksi työn tekeminen nähdään parhaana keinona ehkäistä syrjäytymistä. Näistä syistä työttömät pitäisi saada aktivoitua mahdollisimman nopeasti takaisin työelämään. Työorientoituneessa yhteiskunnassa tukitoimet järjestetään niin, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus työskentelyyn ja näin hyvään, turvalliseen ja sosiaalisesti arvostettuun elämään. (Raunio 2004, 221–222; Raunio 2006, 83–88.) Toisaalta työnantajat vaativat ja arvostavat entistä enemmän tietotaitoa, kykyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä kouluttautumista. Nämä seikat vaikeuttavat osin työelämään siirtymistä ja siellä pärjäämistä osalle työttömistä työnhakijoista. (Pierson 2010, 94.) Syrjäytymisen taustatekijöitä voivat olla muun muassa puutteellinen koulutus, työttömyys, äkillinen

sairastuminen tai pitkäaikaissairaus, toimeentulon puuttuminen, kodittomuus, mielenterveysongelmat, päihdekäyttö, väkivaltaisuus ja rikollinen elämä. Usein kyse on prosessista, jossa huono-osaisuus ja ongelmat kasautuvat. (THL 2016.)

Työllä ja yhteiskunnan palveluilla työttömyyden aikana on suuri rooli myös sosiaalisen osallisuuden ja koetun hyvinvoinnin tukijana. Pitkäaikaistyöttömyys lisää riskiä ongelmien syntymiseen ja kasautumiseen. Työ kiinnittää ihmisen yhteiskuntaan ja ehkäisee erityyppisten ongelmien syntymistä. Työn lisäksi myös muu aktiivitoiminta voi ehkäistä syrjäytymistä. Esimerkiksi kuntouttava työtoiminta vaikuttaa ihmisten elämänhallinnan parantumiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Sen avulla voidaan estää pitkään jatkuneen työttömyyden kielteisiä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Alentuneen työkyvyn omaavien tarve pysyväisluonteiseen työtoimintaan on suuri pitkäaikaisen työttömyyden jatkuessa. Kyse on tällöin olemassa olevan toimintakyvyn ylläpidosta ja syrjäytymisen ehkäisystä. Elämänhallinta on monimuotoinen kokonaisuus, johon kuuluu myös kyky selviytyä kriiseistä. Siihen liittyy myös ihmisen kyky sopeutua erilaisiin muutoksiin, joita yhteiskunnassa tapahtuu. Ihmisten on vaikeampi tukeutua normaalina pidettyihin ilmiöihin ja tunne oman elämän hallinnasta saattaa heikentyä, kun ympäröivässä ”riskiyhteiskunnassa” tapahtuu koko ajan enemmän ”epänormaaleiksi” koettuja ilmiöitä. Työttömyyden vaikutuksia sosiaalisten ongelmien syntyyn on kuitenkin mahdollista ylitulkita ja näin leimata aiheesta syntyvää keskustelua. (Järvinen & Jahnukainen 2001, 34.)

Helne (2003, 77) toteaa, että syrjäytymistä ei liitetä enää konkreettisesti taloudelliseen tai sosiaaliseen asemaan yhteiskunnan muutosten takia vaan sen määritelmä on hyvin väljä. Tilapäisessä karsiutumisessa niin kutsutusta hyväosaisten luokasta hyvinvointivaltion tuki on usein lyhytaikaista ja vähäistä, eikä siihen liity välttämättä useiden elämän eri osa-alueiden ongelmia tai riippuvuuksia. Syrjäytynyt ihminen on konkreettisesti ja kuvaannollisesti normaaliksi määriteltävän olotilan ulkosyrjällä. Uloslyönnillä taas viitataan sellaiseen elämäntilanteeseen, jossa riippuvuus hyvinvointivaltion tuesta on suuri ja suuremmassa määrin säännöllistä. Tähän ilmiöön liittyy usein esim. alkoholismia, mielenterveysongelmia tai asunnottomuutta. (Helne 2003, 77)

Työttömyys voi olla myös yksilön oma valinta irrottautua työelämästä, joka haittaa yksilön hyvinvointia yhdellä tai useammalla elämän osa-alueella. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 161). Työkyky on käsitteenä laaja ja riippuvainen tekijöistä, joilla on suora vaikutus

yksilön suoriutumiskykyyn. Terveystilan lisäksi tähän kuuluvat muut elämäntilanteeseen, motivaatioon ja osaamiseen vaikuttavat tekijät, jotka ovat jokaiselle yksilöllisiä. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 155.)

Työttömyydestä selviytymiseen vaikuttavat todetusti erilaiset yhteiskunnan tarjoamat palvelut. Hyvinvointivaltion tuottamat sosiaali- ja työllistämispalvelut ovat esimerkkejä suodattavista tekijöistä, jotka vaikuttavat työttömyyteen, siihen suhtautumiseen ja elämänhallintaan. Huomioitava tekijöitä arvioitaessa työttömyyden vaikutuksia ovat myös yksilön omat voimavarat ja yhteisölliset tekijät. Suodatusmekanismit vaikuttavat siihen, millainen kokemus työttömyys on ja millaisia negatiivisia seurauksia sillä mahdollisesti on. Ne linkittävät työttömän yhteiskuntaan ja tarjoavat mahdollisuuden palata työelämään. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2016, 78 - 89.)

3.5 *Tesoman miähet* -hanke

Tesoman Miähet on Tampereen ammattikorkeakoulun vuosina 2015 - 2018 koordinoima hanke, jonka tavoitteena on kartoittaa ja edistää työelämän ulkopuolella olevien miesten työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista osallisuutta. Hankkeen osatoteuttajina toimivat Setlementti Tampere ry ja Tampereen kaupunki. Hankkeen toiminta suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä miesten kanssa. Hankkeen pääasiallinen toiminta-alue on Tampereen Tesoma ja sen tapahtumat ja toiminta ovat osallistujille maksuttomia. (Salokoski 2017.)

”*Tesoman miähet* - hankkeessa kartoitetaan yli 30-vuotiaiden pitkäaikaistyöttömien miesten työ- ja toimintakykyä ja sosiaalista osallisuutta sekä pyritään yhdessä osallistuvien miesten kanssa rakentamaan työttömien tarpeista lähteviä matalankynnyksen palvelumalleja ja toimintamuotoja.”. (*Tesoman miähet* 2015. Tiedotuslehtinen.)

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Opinnäytetyössä pyritään kuvaamaan hankkeeseen osallistuneiden miesten kokemuksia heidän työ- ja toimintakyvystä, sosiaalisesta osallisuudesta ja mielenterveydestä, sekä hankkeen vaikutuksista näihin. Mitä lähempänä yksilön kokemusta ja vuorovaikutusta tutkimus on, sen perustellumpaa on käyttää kvalitatiivisia menetelmiä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 27) Laadullisessa tutkimuksessa pääpainona ovat kokemusten ja näkemysten tutkiminen, sekä pyrkimys näiden ymmärtämiseen. Tavoitteena on kuvata ilmiötä kokemusten kautta, joten tarvittava tutkittavien lukumäärä ei ole suuri, eikä tutkimuksesta pyritä tekemään tilastollisia yleistyksiä. Se, että tutkittavilla on tietoa ilmiöstä tai että heillä on kokemusta asiasta, on tärkeämpää kuin se, että tutkittavia olisi paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tavoite on pitää omat uskomuksensa ja ennakkoletuksensa erillään tutkimuksen kohteesta. Sen tutkimuksen tarkoitus on pyrkiä ymmärtämään haastateltavan henkilön näkökulmia ja ilmaisuja sekä kuvailla tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman neutraalisti keräten tietoa vuorovaikutukseen kautta. Analysointivaiheessa aineistoa pyritään järjestämään ja ymmärtämään. (Tilastokeskus 2017a.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan etukäteen laatimien kysymysten asemasta tutkimushenkilöt saavat melko vapaasti kertoa aihealueeseen liittyvistä kokemuksistaan ja mielipiteistään esim. syvähaastatteluissa tai ryhmätilanteessa. Tämä menetelmä antaa mahdollisuuden kartoittaa yhteiskuntailmiöitä niiden kaikessa rikkaudessaan. Sitä käytetään joko itsenäisenä tutkimusmenetelmänä tai yhdessä kvantitatiivisen tutkimuksen kanssa.” (Tilastokeskus 2017b.)

Juuri asianomaisten oma kokemus on pääsyy siihen, miksi opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisella menetelmällä. Menetelmä soveltuu hyvin tähän opinnäytetyöhön, sillä hankkeesta on tarkoitus saada subjektiivista sisäpiirin tietoa ja ymmärrystä.

4.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Puolistrukturoidulle haastattelulle on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kuitenkaan kaikkia. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin, jotka tässä opinnäytetyössä ovat hankkeeseen osallistumisen syyt, osallisuus ja toimintakyky, sekä hankkeen vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47, 48.)

Teemahaastattelulle on myös ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietynlaisen tilanteen. Haastattelu suunnataan siis tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin. Teemahaastattelulla voidaan tutkia yksilön ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja myös sanatonta kokemustietoa. Siinä korostuu haastateltavien oma elämysmaailma. Teemahaastattelu tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti ja ilman satunnaisotantaa, koska tärkeintä on saada tietoa sellaisilta ihmisiltä, joilla on kokemusta opinnäytetyön tutkimuskohteena olevista asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47, 48; Kylmä & Juvakka 2007, 26.)

Haastattelut toteutetaan paikan päällä, asianomaisille tutussa ympäristössä ja ne nauhoitetaan. Tärkeää haastattelussa on jättää joustovaraa, sillä haastattelussa voi kokemuspohjaisen tiedon takia nousta esiin käsitteitä tai asioita, joita ei ole osattu ennakoida etukäteen tutkimusta tai kysymyksiä suunniteltaessa. Yksilöhaastatteluilla tavoitteena on tuoda esiin asianomaisten henkilökohtainen kokemus työelämän ulkopuolella olemisesta ja sen vaikutuksista terveyteen ja oma kokemus siitä, miten terveydellisiä vaikutuksia voisi ennaltaehkäistä. Haastatteluissa käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelurunkoa (Liite 1). (Tilastokeskus 2017a.)

Haastatteluihin tavoitteena on käyttää yhtä vastaajaa kohden aikaa niin, että saadaan kattavasti kerättyä vastaajalta tarvittavaa tietoa, mutta aika ei ole liian pitkä keskittymisen herpaantumiseen tai tutkimukseen vastaamiseen kokemisen vaivalloiseksi tai liikaa aikaa vieväksi. Tutkimusluvan jälkeen haastattelukysymykset testataan esihaastattelulla, jonka avulla selviää haastattelun arvioitu aika. Sen pohjalta voidaan testata mahdollisia ongelmakohtia ja selvittää, kuinka kysymykset ymmärretään ja niitä voidaan tarvittaessa

vielä muuttaa. Esihaastattelu pyritään toteuttamaan kohderyhmää vastaavalle henkilölle, eli pitkäaikaistyöttömälle miespuoliselle henkilölle. (Tilastokeskus 2017a.)

Aineistonkeruun keskeisenä ideana on tarkastella tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman avoimesti (Kylmä, Vehviläinen - Julkunen & Lähdevirta 2003, 116 - 124). Pyrkimyksenä on esittää mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä ja esittää lisäksi tarkentavia kysymyksiä. Suljettuja kysymyksiä pyritään esittämään mahdollisimman vähän ja pysymään haastatteluissa neutraaleina ja välttämään vastaajien johdattelua omien ennakko-oletuksien suuntaan. Haastattelut toteutetaan suullisesti haastattelijoiden kerätessä vastausten pääkohdat teemahaastattelurunkoon litteroinnin tueksi. Haastattelutilanteet myös nauhoitetaan. Haastattelijan rooli haastattelutilanteessa on neutraali, mutta kiinnostunut. Neutraaliin rooliin kuuluu tunteiden ja mielipiteiden ilmaisun välttäminen ja kantaa ottamaton asenne haastattelun aihetta kohden. (Kuula 2006, 154–155.)

Haastattelut toteutettiin *Tesoman Miähet* -hankkeen kokoontumisen yhteydessä syksyllä 2017. Käytössämme ei ollut erillistä tilaa, vaan haastattelut toteutettiin yhteisessä tilassa, pyytäen miehiä sattumanvaraisesti sivuun pöydän ääreen haastateltaviksi. Tilat toivat oman haasteensa haastatteluun lähinnä taustamelun vuoksi. Haastattelut nauhoitettiin, ja ne kestivät kymmenestä minuutista 35 minuuttiin. Aluksi kerroimme haastateltaville opinnäytetyömme tarkoituksen ja tietoa sen sisällöstä, jonka jälkeen pyysimme allekirjoittamaan suostumuslomakkeen. Tämän jälkeen siirryimme itse haastattelun tekemiseen. Haastatteluja kertyi 5 kappaletta, jonka katsoimme riittäväksi määräksi haastattelumateriaalin saturoituessa, eli huomatessamme toistuvia teemoja haastatteluissa. Haastateltavien keski-ikä oli 55,2 vuotta ja kaikki olivat olleet työelämän ulkopuolella yli 12 kuukautta, eli täyttivät pitkäaikaistyöttömän määritelmän. (Tilastokeskus 2017) Kuitenkin kaksi haastateltavaa olivat jo eläkkeellä. Ennen haastatteluja osallistuimme hankkeen kanssa tapahtumiin, kuten Tesoma-päivään ja Tesoman päihdepiknikille, jolloin tulimme tutummiksi hankkeen miehille.

4.3 Sisällön analyysi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä. Sisällön analyysi on analyysimenetelmä, jota voidaan hyödyntää useiden erilaisten aineistojen analysointiin. Tarkoituksena analysoinnilla on saada aineisto kuvattua tiiviissä muodossa, jonka avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan muodostaa mahdollisimman selkeä kuva. Käytännössä aineistosta haetaan yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia sekä erittelemällä ja tiivistämällä sitä, eli tässä tapauksessa nauhoitetut haastattelut kuunnellaan ja kirjoitetaan auki sana sanalta. Tämän jälkeen haastattelut luetaan ja niiden sisältöön perehdytään, ja sisällöstä etsitään pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset listataan ja näistä etsitään yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Näin ilmauksista saadaan muodostettua alaluokkia, jonka jälkeen on mahdollista muodostaa niistä yläluokat. Lopuksi yläluokat yhdistetään ja näin voidaan muodostaa kokoava käsite sekä vastaukset tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 95, 108 - 109, 112.)

Otannasta nousseiden tietojen perusteella pyritään tekemään yleistyksiä tutkittavasta aiheesta. Aineistosta ei pyritä kuitenkaan tekemään tilastollisia yleistyksiä, vaan pyritään nostamaan aihealueesta yksityiskohtia, yhteneväisyyksiä ja teemoja. Induktiivinen sisällön analyysi etenee prosessina, jossa edetään aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista sen ryhmittelyyn eli klusterointiin ja lopuksi se abstrahoidaan eli ryhmittelyn pohjalta luodaan niitä kuvaavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 108).

Aineistonkeruun jälkeen kerätty aineisto, eli nauhoitetut haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi eli litteroitiin. Tämän jälkeen tieto analysoitiin ja järjesteltiin tiiviimmäksi aineistoksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–100.)

Haastatteluiden jälkeen kuuntelimme haastattelut kertaalleen läpi, jonka jälkeen kirjoitimme haastattelut ylös, eli litteroimme ne. Tämän jälkeen merkitsimme eri väreillä samankaltaisia fraaseja, jotka lopulta keräsimme yhteen, ja teimme fraaseista pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyistä ilmauksista haimme samankaltaisuuksia, ja erilaisuuksia, jotka yhdistimme ja muodostimme niistä alaluokat. Alaluokkien valmistuttua yhdistimme ne ja loimme yläluokat, jotka järjestimme tutkimuskysymysten mukaisesti pääluokkiin.

TAULUKKO 1: Alkuperäisilmauksien pelkistäminen

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys
Kyllä tää tietty säännöllisyys elämäntyylisiin... kyllä se positiivisesti vaikuttanu siihen.	Säännöllisyys elämässä on vaikuttanut positiivisesti

TAULUKKO 2: Alakategorioiden ja yläluokkien luominen

Pelkistys	Alakategoria	Yläluokka	Pääluokka
Säännöllisyys elämässä on vaikuttanut positiivisesti	Arjen säännöllisyys	Säännöllisen elämänrytmin tukeminen	Hankkeen vaikutus työ- ja toimintakykyyn

TAULUKKO 3: Pääluokkien luominen yläluokista

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alakategoria	Yläluokka
Kyllä tää tietty säännöllisyys elämäntyylisiin... kyllä se positiivisesti vaikuttanu siihen.	Säännöllisyys elämässä on vaikuttanut positiivisesti	Arjen säännöllisyys	Säännöllisen elämänrytmin tukeminen

5 TULOKSET

Vastausten saamiseksi esitimme monia apukysymyksiä. Haastattelu eteni teemoittain seuraavasti: taustatiedot, hankkeeseen osallistumisen syyt, osallisuus ja toimintakyky sekä hankkeen vaikutukset koettuun fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Sisällön analyysin kategorioiden muodostuminen on havainnollistettu liitteessä (Liite 3). Tulokset esitämme tekstinä, luokituksina ja suorina lainauksina.

5.1 Hankkeesta kuuleminen ja hankkeeseen osallistumisen syyt

Haastateltavat olivat tutustuneet hankkeeseen Tesoma -päivillä, esittelytilaisuuksissa haastateltavien kotien läheisyydessä sekä hyvinvointipäiville Tesoman alueella. Kaikki haastateltavat kuvasivat tiedon hankkeesta ja sen toiminnasta leviävän tällä hetkellä pääsääntöisesti ”puskaradion” kautta. Hankkeen kautta haastateltavat ovat osallistuneet monenlaiseen toimintaan, joista tärkeimmäksi ja mieleisimmäksi suurimmalle osalle oli muodostunut saunominen Rajaportin saunatiloissa. Muiksi aktiviteeteiksi haastateltavat mainitsivat marjastuksen, metsäretket, uinnin, salibandyn, säännölliset hankkeen yhteiset tapaamiset tiistaisin ja torstaisin, ruuanlaiton ja vapaaehtoistoiminnan Kotipirtti – säätiön kanssa.

Enemmistö haastateltavista kertoi aktiviteetin ja tekemisen puutteen olevan syy liittymiseen. Ensikosketus hankkeeseen herätti uteliaisuutta ja mielenkiinto jäi muhimaan. Toinen painava syy oli miesten kokemaa yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden vähyys, joka koettiin henkisesti raskaaksi.

“ei ollu mitään semmosta... aktiviteettia.”

“No ihan sen takia ku tykkään aina tehdä jotain, ni kai se on tekemisen puutettaki välillä. Ja näkee ihmisiä tietysti, ja tuttuja on täällä. Montaki syytä.”

5.2 Kokemus sosiaalisesta osallisuudesta, työ – ja toimintakyvystä

Sosiaalisen osallisuuden haastateltavat kokivat liittyvän sosiaalisiin verkostoihin, yhteydenpitotapoihin, sosiaalisten suhteiden mahdollisuuteen, yhteiskuntaan kuulumiseen ja vaihteleviin kokemuksiin sosiaalisten palveluiden saamisesta. Työ – ja toimintakykyään haastateltavat kuvasivat vertaamalla nykyhetkeä aikaan, jolloin he olivat työelämässä.

"Kolme mukavaa lasta."

"Lapsia ja lapsenlapsia."

Haastateltavat kokivat olevansa tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa. He kokivat pärjäävänsä hyvin sosiaalisissa tilanteissa, vaikka työttömyys on ajoittain aiheuttanut osalle tietynasteista syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

"Olen aina pärjännyt."

"Olen sopeutunut kaikkeen."

Haastateltavat kokivat, että heillä on joitain keinoja vaikuttaa yhteiskunnassa, esimerkiksi poliittisesti, osuuskuntatoiminnassa, taloyhtiöiden toiminnassa ja vapaaehtoistyön kautta. Työttömän asema kuitenkin tekee vaikuttamisesta ajoittain vaikeaa.

"No jos ihan rehellisesti sanotaan, tässä kun on taas juossu lääkärissä niin, ne ekana kysyy lääkärissä että ooksää työtön."

Eräs haastateltava kertoi, että työttömyys heikentää esimerkiksi yhteiskunnallisten palvelujen saamisen mahdollisuutta. Erityisen tyytymättömiä haastateltavat olivat työvoimatoimiston palvelujen laatuun omalla kohdallaan sekä siihen, kuinka työttömyys leimaa heidät sellaisiksi terveyspalvelujen asiakkaiksi, joihin ei kannata ”tuhlata” aikaa. Eräs haastateltava kuvaili, ettei työvoimatoimistosta oikeasti tarjota kunnollisia työmahdollisuuksia. Haastateltava toivoi työvoimatoimiston muuttavan toimintaansa ihmisläheisemmäksi ja toivoi sen olevan paremmassa kontaktissa asiakkaidensa kanssa kuin nyt haastateltavasta tuntui, että kaikki vastuu säilytetään työttömän harteille vaikka tämä tarvitsisi kaiken tarjolla olevan avun. Toinen haastateltava toivoi terveyspalvelujen ottavan työttömien terveydelliset ongelmat vakavammin.

"Siinä on kyllä puutteita."

"Ei oo töitä tarjonnut."

Ne haastateltavat, jotka olivat tyytyväisiä saamiinsa palveluihin, kuvailivat tyytyväisyytensä johtuvan omasta asennoitumisesta. Jämäkkä asenne ja tietoisuus siitä, mitä apua tarvitsee, oli auttanut haastateltavia saamaan sellaista palvelua, mitä he halusivat.

"Jämäkkyydellä pärjää."

Työttömyyden vaikutukset taloudelliseen tilanteeseen näkyvät haastateltavien mielestä selkeimmin kun puhutaan terveydenhoidosta ja sen ylläpidosta, ajanvietosta ja harrastamisesta ja yleisestä toimeentulosta. Eräs haastateltava harmitteli muun muassa lääkkeiden hintavuutta, koska työttömänä niihin on vaikea löytää varoja mutta ilman tarvittavia lääkkeitä ei pysy fyysisesti niin hyvässä kunnossa, että voisi käydä töissä tai hakea töitä. Sama haastateltava kuvaili myös, että työttömän pienillä tuloilla tarvitaan mielikuvitusta perustarpeiden ylläpitoon ja siihen, että löytää itselleen mielekästä tekemistä. Moni mielenkiintoinen toiminta on täytynyt sivuuttaa sen maksullisuuden vuoksi.

"Lääkkeet iso menoerä."

"Jos pelkällä työttömyyskorvauksella pitää elää, niin tota, se on käytännössä jokapäiväistä seikkailua ja taistelua, että se on niin pieni raha.... raha mitä työttömyyskorvauksesta saa. Kyllä se vaatii mielikuvitusta välillä."

Osa haastateltavista koki olevansa tyytyväinen nykyiseen toimeentuloonsa ja koki kykenevänsä elämään hyvin pienilläkin tuloilla. Osa taas ilmaisi selkeää tyytymättömyyttä toimeentulonsa tasoon, erityisesti sen vuoksi että vähemmillä varoilla omasta ja läheisten terveydestä huolehtiminen on vaikeampaa.

"suunnilleen tyytyväinen toimeentuloon."

"Ei varaa hoitaa terveyttä paremmin."

Hanke on haastateltavien mukaan tuonut paljon erilaista positiivista sisältöä elämään työttömyyden tueksi, ”pelkästään positiivista” kuten yksi haastateltava asian ilmaisi. Hanke luo paljon miehille yhteisiä voimavaroja antamalla yhteisöllisyyden tunnetta ja vertaistukea sellaisilta ihmisiltä jotka todella tietävät, miltä työttömänä oleminen tuntuu ja miten se vaikuttaa ihmiseen.

"Tässä on sellasta tiettyä yhteisöllisyyttä."

"Kuulee ihmisiltä vinkkejä."

Monet haastateltavat kertoivat, että yhteiskunta saa heidät tuntemaan itsensä kakkosluokan kansalaisiksi työttömyyden takia. Tämän miehet kokevat epäreiluna, koska usein

työttömyys on seuraus itsestä riippumattomista asioista. Työttömyyteen liittyvä häpeä, taloudellinen ahdinko, tilanteen toivottomuus ja joskus jopa masennus saattaa eristää työttömän yhteiskunnasta ja jopa läheisistä. Tilanteen helpottaessa uutta sosiaalista verkostoa voi olla vaikeampi muodostaa. Haastateltavat kuvailivat hankkeen antavan heille hyväksynnän tunnetta, koska hanke kohtelee heitä ihmisarvoisesti ja kaikki, mitä hankkeen sisällä keskustellaan, on luottamuksellista ja haastateltavat myös luottivat tähän. Hanke auttaa myös luomaan uusia sosiaalisia verkostoja ja pitämään niitä yllä. Moni haastateltava kuvaili saaneensa hankkeen kautta uusia ystäviä ja kuvaili hankkeen ehkäisevän tehokkaasti syrjäytymistä. Eräs haastateltava kuvaili hankkeen tuovan sisältöä elämään, koska hankkeen ansiosta on jotain odotettavaa.

"Antaa hyväksynnän tunnetta sellaisena kuin on."

"Ei ehdi syrjäytyä."

Kaikki haastateltavat ylistivät hankkeen maksuttomuutta, koska maksuttoman ja mielekkään toiminnan löytäminen työttömänä on haasteellista. Eräs haastattelija oli tyytyväinen hankkeen toimintojen monipuolisuuteen ja mahdollisuuteen osallistua omien voimavarojen mukaan. Kaikki haastateltavat kokivat hankkeen antavan itsevarmuutta ja ennen kaikkea piristävän elämää.

"Itsevarmuus ja usko omaan toimintaan."

"Voimavara."

Suurin osa haastateltavista koki tämänhetkisen työ – ja toimintakykynsä hyväksi. Vain pieni osa määritteli sen kohtalaiseksi. Eräs haastateltava kuvaili oman toimintakykynsä olleen eräissä elämänvaiheissa paljon huonompi kuin mitä se on nyt hankkeeseen liittymisen jälkeen. Ennen hanketta haastateltava kuvaili toimintakykyään puuskittaiseksi

mutta suurimman osan aikaa askareet jäivät tekemättä ja ”elämä seiso”. Monet haastateltavat kuvailivat pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun melko hyvin.

"Itestähän se on kiinni."

"Voi vaikuttaa omilla ajatuksilla."

Kaikki haastateltavat kuvailivat hankkeen vaikuttaneen heidän työ – ja toimintakykyynsä positiivisesti. Monet haastateltavat kertoivat hankkeen parantavan tai ainakin ylläpitävän heidän toimintakykyään ja työskentelytaitojaan. Eräs haastateltava kertoi hankkeen auttavan häntä pitämään juomishalut kurissa. Kyseinen haastateltava on ollut jo 13 vuotta raittiina mutta haastateltava kuvasi hankkeen helpottavan ajoittaisia synkkiä ajatuksia, joihin joskus liittyy äkillinen halu juoda alkoholia. Kaikki haastateltavat kuvasivat hankkeen myös tukevan säännöllistä elämänrytmiä arjessa.

"Ylläpitää taitoja."

"Säännöllisyys auttaa ja tuo tasapainoa sekä rytmiä."

Kaikki haastateltavat ilmaisivat pettymyksensä sen johdosta, ettei *Tesoman Miähet* – hankkeelle ole luvassa jatkoa. Hanke on ollut kaikille siihen osallistuneille merkityksellinen ja kaikilla on yhteinen suuri toive hankkeen jatkumisesta.

"Iso monttu porukalle, jos hanke ei jatku."

"Kuuluu elämään."

5.3 Kokemus psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä

Kellään haastateltavista miehistä ei ollut diagnosoituja mielenterveysongelmia tai aiempaa kokemusta mielenterveysongelmista. Osa haastateltavista kertoi kuitenkin työttömyyden myötä kokeneensa tietynasteista masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta työttömyyden tuomien negatiivisten asioiden vuoksi.

”En oo vielä ainakaan hullun papereita saanu.”

Haastateltavat kuvailivat psyykkisesti negatiivisiksi tai ainakin raskaiksi tai huolta aiheuttaviksi asioiksi töiden saamisen vaikeuden, raha-asiat, sekä erilaiset elämäntapahtumat, kuten esimerkiksi avioerot. Lisäksi haastateltavat kertoivat, että heidän terveyteensä ja mielenterveyteensä vaikuttavat perhe, lapset sekä oma terveys.

Kaikki haastateltavat kokivat hankkeen vaikuttaneen positiivisesti heidän psyykkiseen terveyteensä. Osa koki psyykkisen hyvinvoinnin parantuneen hankkeeseen liittymisen myötä, koska hanke on piristänyt mielialaa, tehnyt arjesta mielekkäämpää, antanut hyvänolon tunnetta ja mielekästä tekemistä. Eräs haastateltava kuvaili hankkeen auttavan näkemään hänen omat kykynsä paremmin ja hankkeeseen osallistuneet muut miehet kannustavat häntä tässä asiassa.

”Aamut kevyempiä.”

”Häpeän katoaminen.”

Suurin osa haastateltavista koki fyysisen terveytensä hyväksi mutta monia huoletti fyysisestä terveydestä huolehtimisen vaikeus työttömänä, esimerkiksi jos sattuisi jotain vakavampaa tai ylipäättään fyysisen terveyden ylläpito. Vanhimmat haastateltavat kuvailivat iän mukana tulleita terveysongelmia rajoittaviksi ja eräs haastateltava kuvaili tuki – ja liikuntaelinsairauksiensa rajoittavan hänen työ – ja toimintakykyään jonkin verran. Haastateltavat kertoivat ylläpitävänsä fyysistä kuntoaan ulkoilemalla, kävelemällä, luonnossa liikkumisella ja erilaisella urheilulla tilanteen mukaan.

Osa haastateltavista koki fyysisen kuntonsa parantuneen hankkeeseen liittymisen myötä ja loput kokivat hankkeen antavan mahdollisuuksia ylläpitää olemassa olevaa fyysistä kuntoa.

"Ylläpitää kuntoa."

"Kyllä mää osallistun ja tilanteen mukaan ja urheilen, ja tosin se on vähempää missään vakiporukassa, koska työttömänä ei oo rahaa niin kauheen moniin maksullisiin osallistua."

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Havaitsimme, että teemahaastatteluihin osallistuneet miehet ovat aktiivisia, työhön valmiita yksilöitä, mutta he kokevat, että he eivät ole päässeet töihin joko yleisesti huonon työllisyystilanteen vuoksi tai heille ei ole töitä ylipäättään tarjottu. Haastateltavat kokivat yleisesti kuuluvansa yhteiskuntaan työttömyyden silti tuodessa rajoituksia esimerkiksi palveluiden saamiseen. Yhteisöjä, joihin miehet erityisesti tunsivat kuuluvansa, olivat perhe ja ystäväpiirit. Läheisiin he pitivät yhteyttä säännöllisesti ja kokivat, että heillä on mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin ja miehet kokivat myös pärjäävänsä niissä. Osa miehistä kuitenkin koki olevansa yksinäisiä, jonka takia he hakeutuivat hankkeeseen mukaan. Miesten kokemukset mukailevat saatuja teorian tietoja, joiden mukaan sosioekonomisilla tekijöillä, kuten aineellisilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla (tulot, omaisuus, asuminen) ja niiden hankkimisen edellytyksillä (koulutus, ammatti ja asema työelämässä) on johdonmukainen ja selvä yhteys hyvinvointiin, terveyteen ja niiden määrittäjiin. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 67 - 90)

Sosiaaliseen osallisuuteen hanke vaikutti tuomalla miehille yhteisiä voimavaroja, kuten yhteisöllisyyden tunnetta ja vertaistukea sekä neuvoja elämäntilanteeseen. Hankkeen osallistujien välillä vallitsi myös keskinäinen kunnioitus, miehet kokivat hankkeessa hyväksynnän tunnetta, ja kävivät esimerkiksi luottamuksellisia keskusteluita keskenään. Hanke myös toi miehille uusia sosiaalisia verkostoja, kuten uusia ystävyys-suhteita ja ehkäisi näin syrjäytymistä. Hanke toi miehille myös mahdollisuuden osallistua maksuttomaan toimintaan, kuten retkille ja kuntosalille. Miehet kokivat myös, että hanke lisäsi heidän omia voimavarojaan lisäämällä itsevarmuutta ja piristämällä heitä. Haastattelussa nousi myös esiin kokemukset hankkeen yhteisestä merkityksestä miehille, monien korostamalla sen merkitystä heille, sekä toiveena hankkeen jatkumisesta. Haastateltavien kertoman mukaan voidaan todeta, että tutkimukset työn tai muun aktiivitoiminnan ehkäisykyvystä syrjäytymistä vastaan ovat todellisia. Kuntouttava työtoiminta vaikuttaa ihmisten elämänhallinnan parantumiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn positiivisesti. Sen avulla voidaan ehkäistä pitkään jatkuvan työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn. (Järvinen & Jahnukainen, 2001. 34)

Työ- ja toimintakyvyn miehet kokivat yleisesti hyväksi, tai vähintään kohtuulliseksi, mutta korostivat hankkeen tuomaa mahdollisuutta ylläpitää työ- ja toimintakykyä esimerkiksi harjoittamalla omaa ammattia puuverstaalla. Hanke myös tuki säännöllistä elämänrytmiä ja toi miesten arkeen rutiinia, sekä mielekästä tekemistä. Hanke toi myös miehille tukea raittiuteen, sekä mahdollisuuden toimia selvin päin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksenkin mukaan on tärkeää, että toimintakunta voidaan ylläpitää ja kehittää kullakin osa-alueella. (THL 2016.)

Mielenterveytensä haastateltavat kokivat yleisesti hyväksi, pääasiassa kuvaamalla mielenterveyden häiriöiden puuttumista. Miehet kokivat hankkeen tukevan mielenterveyttä piristämällä ja kohottamalla mielialaa, sekä vahvistamalla kykyä nähdä omat kyvyt ja ottaa osaa yhteisön toimintaan. Fyysisen terveyden miehet kokivat pääosin puutteelliseksi, mutta kokivat, että hanke on joko parantanut tai estänyt fyysisen terveyden pahentumista. Mahdollisuus liikuntaharrastuksiin osallistumiseen, kuten kuntosaliin ja salibandyyn nousi erityisesti esiin miesten kokemuksista hankkeen fyysistä kuntoa tukevana seikkana. Edellä kuvatun perusteella WHO:n 2013 määritelmää: "Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan." täyttyy hyvin. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

Miehet kokivat, että tieto hankkeesta levisi pääasiassa suusta suuhun, ”puskaradion” kautta, ja heidän mielestään hanke ei ole osannut mainostaa itseään kovin hyvin. Eräs miehistä kertoikin pyrkivänsä itse levittämään tietoa hankkeesta mahdollisimman paljon esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Tehokkaimmaksi mainostustavaksi miehet olivat tähän mennessä hankkeelle kokeneet tapahtumissa mainostamisen.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta, 2003, 210). Kvalitatiivisen tutkimuksen suuri ongelma on subjektiivisuus, sillä haastateltavat kuvaavat kokemuksiaan vuorovaikutuksen keinoin, jolloin kokemukset ovat myös haastattelijoiden tulkinnanvaraisia. Tämä on otettava haastatteluissa huomioon, ja tutkijoiden on yhdessä

arvioitava tulkintojensa onnistumista sisältöä analysoidessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100.)

Emme tehneet koehaastattelua, koska haastattelukysymyksemme olivat avoimia. Alkuperäistä haastattelulomaketta kuitenkin hiottiin hankkeesta saadun palautteen perusteella selkeämmäksi ja kansantajuisemmaksi. Pyrkimys oli, että vastauksen voi perustella omilla näkökulmilla ja kokemuksilla. Lähtökohta oli, että kaikki vastaukset olivat hyödyllisiä, tärkeitä ja arvokkaita. Koehaastattelu olisi toki antanut kokemusta haastattelemisesta ja se olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

Haastattelut toteutettiin Tesomalla eräässä hankkeen kokoontumistilassa. Tilaa ja yksityisyyttä oli rajatusti ja haastattelut tapahtuivat samassa tilassa hieman syrjässä kuin missä hankkeen varsinainen kokous pidettiin. Tilan puutteen takia haastatteluja häiritsi hieman taustamelu mutta haastateltavia se ei tuntunut haittaavan eikä vastausten taso tuntunut kärsivän. Ennen haastattelun nauhoittamista tutustuimme haastateltavaan ja kerroimme hänelle suppeasti tutkimuksestamme sekä sen tarkoituksista. Nauhurin toimivuutta testasimme etukäteen ja tarkistimme jälkeenpäin, oliko keskustelu tallentunut.

Luotettavuuden lisäämiseksi tutkimuksessa on mahdollista käyttää suoria lainauksia haastatteluista. Niitä tulee kuitenkin käyttää vain esimerkin tapaan ja niin, ettei haastateltavaa henkilöä ole mahdollista tunnistaa lainauksesta. (Eskola & Suoranta, 2003, 210).

Tutkimukseen liitimme kohtuullisesti suoria lainauksia ohjeiden mukaisesti. Mielestämme se sekä lisää luotettavuutta, että elävöittää työtä. Lukija pääsee lainauksien kautta paremmin sisälle siihen, miltä haastateltavista tuntuu. Suorissa lainauksissa ei ole haastateltavien nimiä.

Tässä opinnäytetyössä eettinen vastuu painottui luottamukseen, vapaaehtoisuuteen ja avoimuuteen. Koska henkilökohtaisten kokemusten avaaminen haastattelulla vaatii haastateltavilta näitä asioita, oli haastateltavien toimittava eettisesti ja avoimesti. Haastateltavilta tarvittiin myös tutkimukseen suostumus, joka pyydettiin kirjallisena tietoisella suostumus-lomakkeella. Haastateltaville kerrottiin tutkimusmenetelmä ja heidän oikeutensa anonymiteettiin. Tutkimukseen osallistuminen oli myös mahdollista keskeyttää halutessa milloin tahansa. Haastateltaville kerrottiin myös, että haastattelut nauhoitetaan, miten aineisto säilytetään, hävitetään ja miten sitä käytetään.

Haastateltavien kanssa sovittiin, että heidän identiteettiä ei paljasteta tutkimuksessa ja henkilötiedot ja muut identiteetin paljastumiseen mahdollisesti johtavat yksityiskohdat jätetään pois (Kuula 2006, 108–109, 214). Haastatteluissa pyrittiin myös hienotunteisuuteen, koska työttömyys ja terveys voivat olla joillekin haastateltaville hyvin henkilökohtaisia ja arkoja aiheita. Haastattelussa pyrittiin välttämään provosoimista ja annettiin mahdollisuus keskustella auki kysymyksiä jotka aiheuttivat voimakkaita tunteita. (Kuula 2006, 154–155.)

6.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Opinnäytetyömme prosessi käynnistyi talvella 2016. Pareiksi päädyimme kiinnostuksesta samaa aihetta kohtaan, vaikka emme tunteneet toisiamme ennestään. Aiheen miesnäkökulma herätti mielenkiintomme erityisesti ja mielenterveyshoitoon erikoistuvina sairaanhoitajina työttömyyden ajankohtaisuus ja sen vaikutukset mielenterveyteen tuntuivat sopivilta aiheilta tarttua. Sairaanhoitajina tehtävämme on antaa tukea henkisesti vaikeina aikoina ja tarjota apua sekä palveluita niistä selviytymiseen. On huomioitava, että voimme aina itsekkin päätyä joskus samanlaiseen tilanteeseen. Myös osallistuminen EU-projektiin tuntui mielenkiintoiselta, koska siitä ei kummallakaan meistä ole aiempaa kokemusta. Aiheen käsittelyn tärkeyttä lisäsi se, että työttömien selviytymistä Suomessa on mielestämme tutkittu melko vähän, erityisesti miesnäkökulmasta.

Opinnäytetyömme prosessi ja sen eteneminen oli haasteellista ja ajoittain raskasta. Projektin aikataulu muuttui jatkuvasti, koska erityisesti työn suunnitelmavaihe vaati paljon työtä ja korjauksia. Loppua kohden aika tuntui loppuvan kesken, kun valmistuminen lähestyi ja työtä tuntui olevan vielä paljon. Samaan aikaan suoritimme loppuja opintoja sekä työharjoitteluja. Yhteisen ajan löytäminen aikataulumme eroavaisuuksien takia oli vaikeaa, joten pääasiallisesti keskustelimme työn etenemisestä ja työvaiheista puhelimen tai sähköpostin välityksellä. Mielestämme tämä työskentelytapa kuitenkin toimi meille molemmille.

Aineistonkeruu eli haastattelut tapahtuivat syyskuussa 2017 *Tesoman Miähet* -hankkeen kokoontumistiloissa. Haastattelutilannetta vaikeutti hieman tilan rajallisuus ja siihen liittyvät taustaaänet mutta loppujen lopuksi haastattelut toteutuivat onnistuneesti.

Haastattelutilanteen jälkeen oli helpottunut mutta samalla hieman epävarma olo, koska emme olleet täysin varmoja aineiston riittävydestä analyysivaihetta varten. Myöhemmin aineistoa läpikäydessämme olimme määrään kuitenkin tyytyväisiä, koska saamamme materiaali oli opinnäytetyöhömmä sopivaa kaikin puolin. Analysointivaiheessa keräämämme aineisto selkeytyi entisestään ja saimme tutkimuskysymyksiimme hyviä vastauksia.

Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa oli mielekäs prosessi, koska koimme olevamme hyvin samalla aaltopituudella työn ja siitä haluamamme tuloksen suhteen. Yhdessä tekeminen antaa työlle runsaammin näkökulmia, sillä yksin työskentelyssä on suuri riski keskittyä epäolennaiseen ja eksyä aiheesta. Jaoimme työskentelyvaiheet niin, että osan niistä teimme yksin. Aina kun saimme sovitun työvaiheen valmiiksi, lähetimme sen parille tarkistettavaksi ja hyväksyttäväksi. Näin työstämme tuli erillään työskentelystä huolimatta yhtenäinen kokonaisuus.

Opinnäytetyön kautta meillä oli mahdollisuus tutustua vain pieneen osaan hankkeen jäsenistä ja ylipäättään työelämän ulkopuolella olevista miehistä. Kaikki osallistujat olivat ainakin melko aktiivisia hankkeen tapahtumiin osallistujia. Muutamia jatkotutkimusaiheita voisivat olla määrällinen tutkimus samasta aiheesta, kohderyhmältään vähemmän aktiivinen työelämän ulkopuolella olevien miesten ryhmä, yksittäisiin työelämän ulkopuolella oleviin miehiin kohdistuva tutkimus tai työelämän ulkopuolella oleviin naisiin kohdistuva tutkimus.

Opinnäytetyömme prosessin aikana selkiytyi, mitä työelämän ulkopuolella olevalle miehelle voi pahimmillaan ja parhaimmillaan käydä. Pahimmillaan hän syrjäytyy, eristäytyy, sairastuu fyysisesti ja/tai psyykkisesti, sortuu alkoholismiin tai kärsii osattomuuden tunteesta yhteiskunnassa. Parhaimmillaan mies löytää tuekseen *Tesoman Miähet* – hankkeen kaltaisen tuen, josta mies saa arkeensa rutiinia, sisältöä ja henkistä tukea vaikeiden aikojen halki.

Työelämän ulkopuolella olevat kansalaiset ovat tulevaisuudessa todennäköisesti yhä suurempi sosiaali – ja terveyspalvelujen asiakasryhmä. Viime vuosina valtaosalla laskentatavoista työttömyyden määrä on kasvanut entisestään ja pitkäaikaistyöttömyyttä esiintyy entistä nuoremmilla kansalaisilla. Tulevaisuuteen suunnattuja tutkimuksia ja hankkeita tulisi lisätä, jotta voitaisiin kehittää palvelujen ja tuen laatua ottaen huomioon erilaiset ja

eritaustaiset asiakkaat. Erilaisilla ihmisryhmillä on erilaiset tarpeet, joten sama lähestymistapa ei sovi kaikille. Kenenkään ei pitäisi kuitenkaan joutua pärjäämään yksin, jos se ei häneltä luonnistu. Toivomme, että opinnäytetyömme tuloksista olisi hyötyä tulevaisuudessa ja niitä hyödynnettäisiin, kun suunnitellaan asiakkaiden tarpeiden mukaisia sosiaali-, -terveys – ja tukipalveluja.

Sairaanhoitajan työssä on tärkeää omata tutkimuksellista työotetta, jotta hoitotyö voisi kehittyä. Opinnäytetyön kautta olemme saaneet valmiuksia tähän työotteeseen. Olemme oppineet tutkimuksen tekemisestä, tutkimusmenetelmistä ja sen ansiosta osaamme nyt paremmin etsiä ja käsitellä teoreettista tietoa.

LÄHTEET

- Ahola, K., Virtanen, M., Pirkola, S. & Suvisaari, J. 2010. Työ ja mielenterveys. Teoksessa Aromaa, A. & Koskinen, S. toim. 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Terveys ja hyvinvoinnin laitos, raportti 11/2010. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ala-Kauhahuoma, M., Keskitalo, E., Lindqvist, T. & Parpo, A. 2004. Työttömien aktivointi. Kuntouttava työtoiminta – lain sisältö ja vaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 141. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autti-Rämö, I., Salminen, A., Rajavaara, M. & Ylinen, A. 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Böckerman, P. & Ilmakunnas, P. 2005. Työttömien itsenä kokema hyvinvointi. Teoksessa Hämäläinen, K., Taimio, H. & Uusitalo, R. toim. 2005. Työttömyys - taloustieteellisiä puheenvuoroja. Palkansaajien tutkimuslaitos. Helsinki: Edita Prima.
- Böckerman, P. & Ilmakunnas, P. 2009. Unemployment and self-assessed health: Evidence from panel data. Health Economics 18(2).
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gould, R. 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys2000 -tutkimuksen tuloksia. Hakapaino. Luettu 16.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>
- Helne, T. 2003. Sosiaalipolitiikan perusteet. Teoksessa Helne, T., Julkunen, R., Kajanoja, J., Laitinen-Kuikka, S., Silvasti, T. & Simpura, J. 2003. Sosiaalinen politiikka. Juva: WS Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Heponiemi, T. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriö. Numero 14/2008.

Hult, M. 2014. Työttömien terveys ja hyvinvointi: haastattelututkimus. Pro-gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Luettu 15.5.2017.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140849/urn_nbn_fi_uef-20140849.pdf

Huttunen, J. 2015. Mitä on terveys? Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 2016. Helsinki. Luettu 16.4.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY

Järvinen, T. & Jahnukainen, M. 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Vallattomat marginaalit.

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2016. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Kauppinen, T., Kokko, R. & Saikku, P. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettu 8.5.2017. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>

Kauppinen, T., Saikku, P. & Kokko, R. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. toim. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Yliopistopaino.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007: Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? Lääkärikirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Luettu 16.4.2017.

<http://www.terveyskirjasto.fi/xme-dia/duo/duo93495.pdf>

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettu 10.8.2017.

https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b

Lönnqvist. 2011. Psykiatria. Kysymyksiä ja vastauksia. Helsinki: Duodecim.

Mitä mielenterveys on? Mieli – Suomen mielenterveysseura. 2017. Luettu 9.8.2017.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Ollikainen, V. 2006. Sukupuolierot työttömyydessä Suomessa. Kansantaloudellinen aikakauskirja. Helsinki: VATT. Luettu 9.8.2017.

<http://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/images/stories/kak/kak32006/kak32006ollikainen.pdf>

Pensola, T. ym. 2004. Ammatit ja kuolleisuus – työllisten ja työttömien ammattiryhmittäinen kuolleisuus 1996–2000. Tilastokeskus. Luettu 16.4.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja%20-%20terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Pierson, J. 2010. Tackling social exclusion. Routledge. London - New York.

Pietiläinen, R. 2005. Työttömyydestä selviytyminen. Psykologinen lähestyminen työttömyyteen. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino.

Raivio, H & Karjalainen, J. 2012. Osallisuuden edistämisen yksikkö. THL.

Raunio, K. 2004. Olennainen sosiaalityössä. Tampere: Gaudeamus.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Helsinki.

Salokoski, I. Projektipäällikkö. Haastattelu. 6.6.2017.

Salokoski, I., & Savolainen, J. 2017. Mieslähtöisyyttä monialaisesti Tesoman Miähet-hankkeessa. Artikkel. Julkaisussa Oivaltamisen iloa. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu, 295-307. Viitattu 8.11.2017.

Tilastokeskus. 2017a. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Luettu 6.3.2017.
<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

Tilastokeskus. 2017b. Menetelmäkäsitteet. Luettu 6.3.2017.
http://www.stat.fi/meta/kas/kva-lit_tutkimus.html

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. Luettu 10.5.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytymisen-riskitekijat

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Mitä on toimintakyky: toimintakyky ICF-luokassa. THL, Helsinki. Luettu 16.4.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyky-icf-luokituksessa>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Sosiaalinen osallisuus. THL, Helsinki. Luettu 11.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus>

Tesoman miähet – Työelämän ulkopuolella olevien miesten työ- ja toimintakyvyn parantamisen yhteishanke Pirkanmaalla. 2015. Tiedotuslehtinen. Tampere.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2017. Työllisyyskatsaus, kesäkuu 2017. Luettu 27.7.2017. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80456/TKAT_Kes%C3%A4_2017.pdf?sequence=1

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. toim. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Virkko, H. 2017. Kirjallisen raportoinnin ohje. TAMK. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere. Luettu 1.9.2017. https://intra.tamk.fi/documents/67978/1644670/Kirjallisen_raportoinnin_ohje2017.pdf/e970b985-be1d-481e-9108-22ed8a3fb783

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia ja näkemyksiä Tesoman Miähet -hankkeesta

1(2)

Taustatiedot

- Haastateltavan ikä?
- Työelämän ulkopuolella olemisen kesto?
- Syy työelämän ulkopuolelle joutumiseen?

Haastatteluteemat

1. Hankkeeseen osallistumisen syyt

Mistä kuulit Tesoman Miähet -hankkeesta?

Millaiseen toimintaan olet Tesoman Miähet – hankkeen kautta osallistunut?

Miksi olet osallistunut hankkeen toimintaan?

2. Osallisuus ja toimintakyky

Kuvaile, miten tunnet kuuluvasi:

a) yhteisöön/yhteisöihin (esim. perhe, ystävät, harrastukset ja muu lähipiiri), mitä teet heidän kanssa ja miten olet heihin yhteydessä?

b) yhteiskuntaan? Miten koet olevasi mukana yhteiskunnan toiminnassa ja yhteiskunnan asioihin vaikuttamisessa? (esim. työ, järjestöt, asukastoiminta, muu aktiivitoiminta) Koetko, että saat riittävästi yhteiskunnan tarjoamia palveluita? (esim. terveydenhuolto, muu yhteiskunnan tuki, toimeentulo)

Onko hanke vaikuttanut tähän? Miten?

2(2)

Tunnetko, että voit vaikuttaa elämäsi kulkuun? Miten? Onko hanke vaikuttanut tähän?

Millaisena koet (työ- ja) toimintakykyysi? Onko hanke vaikuttanut (työ- ja) toimintakykyysi? Millä tavoin?

Miten selviät mielestäsi arkiaskareista? Missä koet tarvitsevasi apua? Onko hanke vaikuttanut tähän?

3. Hankkeen vaikutukset koettuun fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Millaisena koet:

a) fyysisen terveytesi (ennen hanketta ja nyt) ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?

b) mielenterveytesi (ennen hanketta ja nyt) ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?

Onko hankkeella ollut vaikutusta fyysiseen terveyteesi tai mielenterveyteesi? Miten? Millaisia vaikutuksia?

Liite 2. Tietoinen suostumus -lomake

1 (2)
TIEDOTE

1.9.2017

Hyvä osallistuja!

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömmе, jonka tarkoituksena on selvittää, miten *Tesoman Miähet* -hankkeeseen osallistuneet miehet ovat kokeneet osallistumisensa hankkeeseen vaikuttaneen sosiaaliseen osallisuuteensa, mielenterveyteensä, toimintakykynsä ja hyvinvointiinsa.

Osallistumiseen tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumiseenne syytä ilmoittamatta, milloin tahansa. Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Tampereen ammattikorkeakoululta, joka toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla anonymisti hankkeeseen osallistuneita yksilöitä. Haastateltava valitaan satunnaisesti ja vapaaehtoisuuteen perustuen. Haastattelut toteutetaan hankkeen kokoontumistiloissa. Haastattelut nauhoitetaan.

Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalta suojattuina tiedostoina, kirjallinen aineisto lukitussa tilassa.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, opinnäytetyön raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyö on luettavissa elektronisessa Theseus – tietokannassa sen valmistumisen jälkeen.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät

Sanni Kuusisto ja Konsta Koskinen

Sairaanhoitajaopiskelijat (AMK)

Tampereen ammattikorkeakoulu

Yhteystiedot: sanni.kuusisto@health.tamk.fi

konsta.koskinen@health.tamk.fi

SUOSTUMUS

TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIENTEN MIESTEN KOKEMUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ *TESOMAN MIÄHET* - HANKKEESTA

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää, miten *Tesoman Miähet* -hankkeeseen osallistuneet miehet ovat kokeneet osallistumisensa hankkeeseen, sekä mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä tekijälle kysymyksiä. Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

Suostun osallistumaan
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen vastaanottaja:

Haastateltavan allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimen selvennys

Nimen selvennys

Liite 3. Analyysitaulukko

Pelkistys	Alakategoria	Yläluokka	Päälouokka
"Tesoma-päivä" "Hyvinvointipäivä Tesomalla" "Hankkeen mainostus kerrostalon pihalla"	Mainostus ta- pahtumissa	Viestintä	Hankkeesta kuu- leminen
"Puskaradio" "Puskaradion kautta"	Suusta suuhun viestintä		
"Liikunta" "Uinti" "Kuntosali" "Salibandy" "Jäähalli"	Liikunta	Monipuoliset aktiviteetit	Hankkeeseen osallistuminen
"Metsäretket" "Retket" "Marjastus"	Retket		
"Kaikenlainen toiminta" "Laidasta laitaan. "	Monenlainen toiminta		
"tiistai- ja -torstai-tapaami- set" "Jutustelu"	Yhteiset ko- koontumiset		
"Rajaportin sauna" "Rajaportin sauna" "Sauna"	Sauna		
"Kahvittelu" "Ruuanlaitto"	Ruokailu		
"Kotipirtti"	Vapaaehtoistoiminta		
"Aktiviteetin puute" "Tekemisen puute"	Aktiviteetin puute		

"Yksinäisyys" "Sosiaalisten suhteiden vähyys"	Yksinäisyys	Hankkeeseen osallistumisen syitä	Kokemus sosiaalisesta osallisuudesta
"Mielenkiinto"	Uteliaisuus		
"Kolme mukavaa lasta" "Perhe kaukana" "Perhe, oma lapsi" "Lapsia ja lapsenlapsia"	Perhe	Sosiaaliset verkostot	
"Hyviä ystäviä on" "Muutama ystävä täällä"	Ystävät		
"Soittelu päivittäin"	Säännöllinen yhteydenpito	Yhteydenpitotavat	
"Kavereiden tapaaminen"	Tapaaminen		
"Olen sosiaalinen" "Olen aina pärjännyt" "Ei ole ollut ongelmia"	Sosiaalisissa suhteissa pärjääminen	Sosiaaliset taidot	
"Sopeudun ihmisiin helposti" "Olen sopeutunut kaikkeen"	Sopeutuminen		
"Poliittisesti" "Osuuskuntatoiminnassa" "Vapaaehtoistoiminnassa" "Taloyhtiön toiminnassa"	Tapoja vaikuttaa yhteiskunnassa	Yhteiskuntaan kuuluminen	
"Työttömiä ei kannata hoitaa" "Työttömyys heikentää palveluiden saamista" "Ihmisiä jaetaan eri ryhmiin"	Työttömien huono asema		
"Rahalla saa lääkkeitä" "Lääkkeet iso menoerä" "Rahan pienuus siinäkin tuntuu" "Selviytyminen pienellä rahalla" "Ei varaa hoitaa terveyttä paremmin" "Ei rahaa osallistua maksulliseen toimintaan" "Raha-asiat mitenkuten"	Tyytymättömyys taloudelliseen tilanteeseen	Vaihteleva kokemus palveluiden saamisesta	

"Suunnilleen tyytyväinen toimeentuloon" "Ei suuret tulot vaan pienet menot"	Tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen		
"Siinä on kyllä puutteita" "Ei pääse tarvittaviin kuvauksiin" "Tyytymättömyys työkkärin toimintaan" "Ei oo töitä tarjonnut" "Saisi ottaa kontaktia ihmisiin" "Sais vähän muuttaa toimintaa"	Tyytymättömyys palveluihin		
"Tyytyväinen palveluihin" "Jämäkkyydellä pärjää"	Tyytyväisyys palveluihin		
"Tuo yhteisöllisyyttä ja uusia tuttuja" "Sosiaalinen juttu" "Tässä on sellasta tiettyä yhteisöllisyyttä" "Pyydetään kaikkeen mukaan" "Yhteisöön kuuluminen" "Isompi osa yhteisöä" "Yhteisön täysvaltainen jäsen"	Yhteisöllisyys	Yhteiset voimavarat	Hankkeen vaikutukset sosiaaliin osallisuuteen
"Kuulee ihmisiltä vinkkejä" "Kuulee kokemuksia" "Joku tuntee aina jonkun" "Toiminta leviää" "Kuulee ihmisiltä vinkkejä" "Saa neuvoja" "Kokemusta"	Vertaistuki		
"Antaa hyväksynnän tunnetta sellaisena kuin on" "”munauksista” saa puhua eikä niiden vuoksi torjuta." "Häpeän katoaminen" "Hyväksyntää" "Osallistujat eivät arvostele tai kysele"	Hyväksynnän tunne	Keskinäinen kunnioitus	

<p>"Siellä Rajaportin saunassa avaudutaan sitten yhdessä."</p> <p>"Saunassa avaudutaan"</p> <p>"Kaikkia kuunnellaan tasavertaisesti"</p>	Luottamukselliset keskustelut		
<p>"Tapaa ihmisiä"</p> <p>"Uusia ystäviä"</p> <p>"Uusia ystäviä"</p>	Uudet ystävyyssuhteet	Sosiaaliset verkostot	
"Ei ehdi syrjäytyä"	Syrjäytymisen ehkäisy		
"Jotain odotettavaa"	Sisältöä elämään		
"Maksuttomuus"	Mahdollisuus osallistua maksuttomaan toimintaan	Palvelut	
<p>"Itsevarmuutta"</p> <p>"Itsevarmuus ja usko omaan toimintaan"</p> <p>"Itsevarmuus"</p>	Itsevarmuuden lisääntyminen	Omat voimavarat	
<p>"Pitää mielen virkeänä"</p> <p>"Se se tärkein on että piristää"</p> <p>"Piristäny."</p> <p>"Hyvänolon jysäys"</p> <p>"Hanke piristää arjessa"</p> <p>"Piristää aina"</p> <p>"Kyllähän tää (hanke) piristää"</p> <p>"Voimavara"</p> <p>"Hankkeen aikana synkkien ajatusten puute"</p> <p>"Ajatukset pysyvät koossa"</p>	Piristyminen		
<p>"Toivon että Eu päättää jatkaa hanketta"</p> <p>"Olisi saanut jatkua kauemmin"</p>	Toive hankkeen jatkumisesta	Yhteiset merkitykset	

"Iso monttu porukalle, jos hanke ei jatku" "Kuuluu elämään"	Hankkeen merkitys elämälle		
"Itestähän se on kiinni" "Voi vaikuttaa" "Omilla ajatuksilla"	Kyky vaikuttaa oman elämän kulkuun	Toimintakyky	Kokemus työ- ja toimintakyvystä
"Askareet jäivät tekemättä" "Toiminta puuskittaista"	Puutteellinen toimintakyky	Toimintakyky ennen hanketta	
"Voisin lähteä heti"	Valmius lähteä töihin	Työkyky	
"Kohtalainen"	Kohtalainen työkyky		
"Ylläpitää taitoja" "Voi harjoittaa ammattia" "Kiva lähteä"	Työ- ja toimintakyvyn ylläpito	Toimintakyvyn parantaminen ja ylläpito	Hankkeen vaikutus työ- ja toimintakykyyn
"Toimintakyky parantunut hankkeen myötä."	Parantunut toimintakyky		
"Toimitaan selvinpäin" "Pitää juomishalut kurissa"	Raittiudessa tukeminen		
"Tarjoaa säännöllisesti seuraa" "Säännöllisesti seuraa" "Säännöllisyys auttaa" "Rutiini" "Säännöllisyyttä elämään" "Tuo tasapainoa" "Säännöllisyys elämässä on vaikuttanut positiivisesti " "Kokoontumisia tiettyinä päivinä" "Tuo tiettyä rytmiä"	Arjen säännöllisyys	Säännöllisen elämänrytmin tukeminen	

"En oo vielä ainakaan hullun papereita saanu"	Mielenterveyden häiriöiden puuttuminen	Mielenterveys nyt	Kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista
"Kavereiden näkeminen pihalla ja baarissa"	Kavereiden näkeminen	Mielenterveyteen vaikuttavat asiat	
"Mummonkammari"	Vapaaehtoistyö		
"Töitä saa vaania" "Raha-asiat"	Työttömyys		
"Avioero"	Elämäntapahtumat		
"Alkoholismi oli paha"	Alkoholismi		
"Ihmissuhteet" "Perhe" "Lapsi"	Perhe		
"Terveys"	Terveys		
"Pitää mielen virkeänä" "Se se tärkein on että piristää" "Piristäny." "Hanke piristää arjessa" "Piristää aina" "Kyllähän tää (hanke) piristää"	Piristyminen	Kohentunut psyykkinen hyvinvointi	Hankkeen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin
"Aamut kevyempiä"	Mielekkäämpi arki		
"Hyvänolon jysäys"	Mielihyvän tunne		
" Mieluista tekemistä" "Mahdollisuus osallistua uusiin tekemisiin" "Hyviä kokemuksia"	Mielekästä tekemistä		

"Kiva lähteä"			
"Itsevarmuutta" "Itsevarmuus ja usko omaan toimintaan" "Itsevarmuus"	Itsevarmuus	Kyky nähdä omat kyvyt	
"Antaa hyväksynnän tunnetta sellaisena kuin on" ""munauksista" saa puhua eikä niiden vuoksi torjuta." "Häpeän katoaminen" "Hyväksyntää" "Osallistujat eivät arvostele tai kysele"	Hyväksynnän tunne	Kyky ottaa osaa yhteisön toimintaan	
"Fyysinen terveys hidastaa" "Jalat huonossa kunnossa" "On tämmösiä, fyysisiä rajoitteita" "Se ei välttämättä oo maailman paras" "Tiettyjä rajoitteita."	Fyysisen terveyden puutteet	Koettu fyysisen terveys	Fyysinen terveys ja hankkeen vaikutus fyysiseen terveyteen
"Ei oo ikinä ollu mitään sairauksia."	Hyvä fyysinen terveys		
"Ulkoilu" "Kävely" "Kalastus" "Sienestys" "Luonnossa oleminen" "Ulkoilu"	Ulkoilu	Fyysiseen terveyteen vaikuttavat asiat	
"Urheilu tilanteen mukaan"	Urheilu		
"Hanke kuntouttanut" "Tottakai se vaikuttaa." "Retket hankkeen kanssa kehittävät kuntoa" "Paino on myös pudonnut."	Kohentunut fyysinen terveys	Hankkeen vaikutus fyysiseen terveyteen	
"Ylläpitää kuntoa" "Mahdollisuus kuntoiluun" "Saanu kuntosalireeniä"	Mahdollisuus ylläpitää kuntoa		

"Ettei oo mennyt huonomaksi"			
------------------------------	--	--	--